



ПЛАНИНСКИ СПОРТОВЕ

Теми:

1. СЪЩНОСТ, ПОЯВА И РАЗВИТИЕ НА СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ
2. ПЪРВИ СЪПКИ В СНОУБОРДА
3. ПЛАНИНСКИ ТУРИЗЪМ – ПЛАНИНАРСТВО

СЪЩНОСТ, ПОЯВА И РАЗВИТИЕ НА СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ

Гл. ас. МАРИНА НЕДКОВА, д-р
Ас. ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА, д-р

В миналото, карането на ски е имало транспортна функция, начин за придвижване, по време на ловуване или при война, но в наши дни това е най-вече занимание с развлекателен или спортно-състезателен характер.

Първите ски датират отпреди 5000 г. пр. н. е. Първоначално ските биват изработвани от дърво, но днес те са със съставна конструкция, съдържаща предимно стъклопласт. Съвременните



ски са снабдени и със ски автомати. Като военно-приложно средство, ските се използват за първи път от русите в средата на 15 век.

Когато обаче се говори за превръщането на ските от средство за придвижване и за

задоволяване на насъщните потребности в ски-спорт, трябва да се отдаде заслуженото на норвежците. Те първи влягат при пързаянето спортен елемент. Началото се поставя около 1860 г. от братята Хемствайд и от смятания за „баща на ските“ в Норвегия Нордхайм, които започват да правят елегантни завойи и да скачат по 30 метра. Тези завойи се изпълняват в околностите на Кристияния и Телемарк и носят имената им.



Алпийската ски-техника в Австрия възниква между 1891 – 1894 г. Неин основоположник е Матиас Здарски, който през зимата на 1890 – 1891 г. получава чифт норвежки ски, с които извършва изкачване до своя планински дом. Освен Здарски, още Оферман, Паулке, Соом, Билгери и др. участват в популяризирането на алпийския ски-спорт. Всеки от тях влага нещо свое в техниката на изпълнение на отделните елементи, в резултат на което се оформили 2 течения, реализирани в двете известни за своето време школи: Лилиендфелдска – начело с Матиас Здарски и Норвежка – начело с Паулке.

Всяка една от тях провежда обучението и разработва проблемите на ски-техниката съобразно своите концепции. Дейността на двете школи продължава до 1905 г., когато по инициатива на Здарски и Билгери те се обединяват, като вземат най-рационалното от системите. Така се поставя на един по-висок етап техниката и методиката на обучението по ски. Същата година е характерна и с провеждането на първото състезание по слалом, в което участват представители и на Америка и Азия. Постепенното масовизиране поставя на преден план нуждата от подходяща литература за описание на техниката и методическата последователност на нейното



усвояване. С тази цел през 1910 г. се отпечатва първото учебно помагало по ски на Билгери – „Алпийското пързаляне със ски“.

Така постепенно се създава по-съвършена система за обучение по ски, ръководена от Здарски и Билгери. С това се слага началото на модерна и ефективна система в техническо и методическо отношение, която изиграва решителна роля за по-нататъшното усъвършенстване на методиката на обучени.



Особена роля в масовизацията на обучението по ски се пада на Първата световна война. Голяма част от военните действия се водят в Алпите. Това изисква добре подготвени войници и офицери в ски-техниката. Именно тогава през школата на Здарски и Билгери преминават своето обучение хиляди войници и офицери, които след войната стават първите ски-учители. Един от тях е Ханес Шнайдер, който през 1922 г. в Санкт Антон създава първото в света професионално ски-училище. Такива училища се откриват и в други райони и страни, които започват активна дейност по обучението с помощта на професионални ски-учители.

С ликвидирането на тежките последствия от Първата световна война се забелязва известен подем в развитието на ски-спорта. Все по-голям става броят на хората, които посещават високите планини, за да могат да карат ски. За тази цел започва широко строителство на въжени линии, които да отвеждат бързо скиорите от планинските селища в планинските райони, подходящи за техническо усъвършенстване. Така за кратък период от време се създава необходимата материална база за масово обучение по ски.

Всичко това се отразява много благоприятно за създаването на ски-училища. За кратко време във всички алпийски държави се създават такива училища, които допринасят не само за масовото обучение, но и за спортно майсторство. През 1924 г. ски-спортът получава олимпийско признание и за първи път се включва в програмата на Зимните олимпийски игри в Шамони, Франция през същата година.

През 30-те години на XX век алпийската ски дисциплина става популярна в европейските държави. В Австрия и Швейцария се проектират първите зимни ски курорти, в които скиите стават достъпни за всеки човек, който желае да опита спорта. В следващите 60 години се създават ски школи и училища, в които хората могат да се обучават на различни ски техники и дисциплини.

В България, според „Един пергамент разказва за историята на скиите“, скиите са се използвали още през IX век „от воините и търговските люде от старобългарски аут, издигнат от хан Омуртаг в 822 г. край река Тича“.

Значително по-късно – през 1894 г., първите три чифта „съвременни“ спортни ски се внасят в България, гр. Русе, от Ст. Кисельов, който започва да обучава младежи от гимнастическо дружество „Сокол“. По-късно студенти, учещи в чужбина, внасят и други ски, с които слагат началото на пързалянето със ски и в София.

През 1918 г. се създава първата ски секция от членове на т. нар. Юношески туристически съюз (ЮТС) – София, а през 1924 г. възниква и първата самостоятелна ски организация „Български ски клуб“.

Възникването на ски клубове в редица градове у нас поражда необходимостта от създаване на единна ски организация в страната. През декември 1931 г. е проведен Първият учредителен конгрес, на който се поставя началото на национална скиорска организация – Български ски съюз. През месец май 1932 г. по време на заседание на ФИС, Българският ски-съюз е приет за член на Международната федерация. С този си акт, България става член на голямото скиорско семейство в света.



Първото участие на български скиори на международно първенство е през 1936 г. на Световното първенство по ски в Инсбрук (Австрия), а през 1936 г. (Г. Партенкирхен, Германия) е първото им участие в Зимни олимпийски игри.

След Втората световна война и особено след 60-те години на ХХ век, условията за развитие на ски спорта у нас се подобрява – разширява се разнообразието и качеството на материалната ски база, нараства масовостта и спортното майсторство на българските скиори. Техните имена започват да се срещат все по – често сред тези на призьорите в различни престижни ски състезания и първенства.

По-късно (1956 г.) физическото възпитание се въвежда като задължителен учебен предмет във висшите училища. Още през 1952 г. във ВИФ „Г. Димитров“ се открива катедра по ски за подготовка на квалифицирани педагогически кадри. Във висшите училища се назначават преподаватели – специалисти по ски, а в редовните учебни програми по физическо възпитание се включва учебен материал по ски за факултативно обучение.

Известни български състезатели по ски алпийски дисциплини са Петър Попангелов и Алберт Попов.

Петър Попангелов най-големите си успехи постига в състезанията за Световната купа по ски алпийски дисциплини, в които участва в продължение на 11 години– от 1977 до 1988 г. В 37 състезания за Световната купа той се класира между първите десет, като има едно първо (в Ленгрис, Германия през 1980 г.), шест втори и четири трети места. Участва на Зимните олимпийски игри в Инсбрук през 1976 година, заемайки 26-ото място в гигантския слалом. Попангелов е шести в слалома на две зимни Олимпиади, Лейк Плесид през 1980 и в Сараево през 1984 г. и участва на две други - в Инсбрук през 1976 и в Калгари през 1988 г.

Той е трикратен световен студентски шампион по слалом в Испания през 1981, в България през 1983 и в Чехословакия през 1987 г. Попангелов има 27 международни победи в състезанията по календара на ФИС в чужбина и в България. Той е многократен балкански шампион по слалом и гигантски слалом за мъже и юноши, има 26 републикански шампионски титли във всички алпийски дисциплини. Попангелов е шесткратен носител и на най-популярната купа в България на вестник „Отечествен фронт“, и постоянен носител на Купата на България.

33 години след последното място в десетката на стартове за световната купа на Петър Попангелов от 21 януари 1988 г., на 29 януари 2019 г. Алберт Попов става вторият български скиор-алпиец с класиране в първите десет. Той е български състезател по ски алпийски дисциплини. Участвал на две световни първенства и на Зимни олимпийски игри – Пьонгянг 2018 г.. Участвал е в състезания от Световна купа, където е заемал 6-то място на слалома в Шладминг, Австрия на 29 януари 2019 година и 9-то място на слалома в Кицбюел, Австрия на 26 януари 2019 година. Състезавал се е през 2016 г. на Европейска купа в Обергеен (Италия): 20-и в слалома.

Ски алпийски дисциплини:

Спускането е най-бързата дисциплина и алпийската дисциплина с най-дълго трасе. Включва скокове и плавни участъци. Всеки скиор се спуска веднъж по пистата. Състезателят с най-краткото време е победител. По време на спускането състезателите се опитват да стигнат до края на пистата колкото се може по-бързо, като запазват аеродинамична позиция, за да минимизират въздушната съпротива. На пистата няма врати за слалом, но тя е проектирана от завой на определени места, за да бъде спускането по-голямо предизвикателство за скиора.

Супер-гигантски слалом е втората по бързина и по дължина на трасето дисциплина. Трасето включва повече завой около специално монтирани врати и по-малко скокове.



Всеки скиор се спуска веднъж по пистата и състезателят с най-кратко време е победител. При мъжете и жените пистата е с различна вертикална разлика както и минимум брой врати.

Гигантският слалом се състои от две спускания по различни трасета. Трасетата са с по-остри завой от тези на супер-гигантския слалом. До втория манш (спускане) се допускат само първите 30 състезатели от първия манш, като тридесетте стартират в обратен на класирането си ред. Така първият от първия манш стартира последен във втория манш. Времената от двата манша се събират. Победителят е състезателят с най-малка сума на времената.

Слаломът се провежда в два манша по различни трасета. Трасетата са най-къси от всички алпийски дисциплини и са с най-бързите завой. Победителят е състезателят с най-малка сума на времената от двата манша. До втория манш се допускат само първите 30 състезатели от първия манш, като трийсетте стартират в обратен на класирането си ред. Така първият от първия манш стартира последен във втория манш.

Комбинацията се състои от спускане, последвано от слалом, като до слалом се допускат първите 30 от спускането. Победител е състезателят с най-малката сума на времената.

В България има много добри условия за каране на ски, което спомага още повече за популярността на този спорт у нас. Освен, че е приятно и разтоварващо, зимните спортове носят и доста ползи и преимущества за физическото и психическото състояние на човека.

В съвременния етап на обучение по ски е създадена схема на отделните **класове**, в които са застъпени различни елементи, подредени в зависимост от тяхната трудност

Клас А

I. Първи стъпки

- Падане, ставане, обръщане, изкачване
- Право спускане. Видове стойки
- Рало – видове
- Дъга с рало (усъвършенстване)

II.

- Диагонално спускане
- Свличане, диагонално свличане
- Завой с опора
- Завой с опора на горна ска

III.

- Завой към склона
- Завой с успоредни ски
- Основен
- Със свличане
- Къси верижни завой с успоредни ски

Клас В

I.

- Ведел
- Ансамбъл (поток, в колона, редица)

II.

- Изравнителна техника, преодоляване на неравности

III.

- Завой с опора на горна ска (карвинг)



- Завой към склона (карвинг)
- Карвинг завой с високо облекчаване

Клас С

- I. Динамичен карвинг
- II. Извънпистово каране (дълбок сняг)
- III. Каране във врати (състезателна програма)
- IV. Скокове от бабуна

Основни термини в скиите:

1. *Линия на наклона* – представлява мислена линия – най-стръмната, най-пряката, най-бързата, преминаваща от върха към долината.
 - Право спускане – скиорът се спуска по линията на наклона.
 - Диагонално спускане – скиорът пресича линията на наклона под ъгъл.
2. *Към склона* – придвижване или положение на тялото нагоре, в посока към върха.
3. *По склона* – придвижване или положение на тялото надолу към долината.
4. *Горна/долна ска* – когато скиорът се придвижва по диагонал (косо) на склона или под прав ъгъл на линията на наклона (изкачване, слизане, свличане)
5. *Външна/вътрешна ска* – когато скиорът се придвижва по завоя.
6. *Фази на завоя* - макар и различни, завоите си приличат по това, че могат да бъдат разделени условно на четири фази:
 - Подготовка фаза;
 - Фаза на насочване;
 - Фаза на управление;
 - Край на завоя.
7. *Високо облекчаване* – разгъването нагоре. Колкото по-рязко и с по-голяма амплитуда се извърши разгъването, толкова е по-голямо облекчаването.
8. *Закантване* – скиите се поставят на кант
9. *Откантване* – скиите преминават от кант на плоскост

Екипировка

Практикуването на ски в планината е немислимо без ски екипировка. Под ски екипировка разбираме всички аксесоари, които са ни нужни, за да се чувстваме комфортно и удобно по време на престоят ни в планината. Тя включва: ски, ски автомати, ски обувки, ски щетки, яке, панталон, ръкавици, шапка, каска, очила, сак за самите ски, друг сак за ски обувките.

Ските са основна част от екипировката на скиора. Погледната отдолу, ската е покрита с пластмаса, за да има по-малко съпротивление при плъзгане (плъзгаща повърхност). Тя е най-широка при върха, най-тясна в средата (талиа), а в края отново се разширява. Плъзгащата повърхност е оградена от двете страни с метални ръбове (кантове), които служат за намаляване на скоростта, за спиране и при завиване. Особено значение има изборът на подходящи ски. Ските за обучение се подбират съобразно ръста, теглото и квалификацията на скиора, както и според техническите им характеристики.

Обувките също са важна част от екипировката, тъй като чрез тях скиорът предава своя натиск върху ските. При избора на обувки за ски изключително значение има подходящият номер, а също така и твърдостта на обувките.

Предназначението на автоматите е да обезопасят карането на ски и да осигурят неподвижна и стабилна връзка между обувката и ската. При падане, автоматите



трябва да освободят крака от ската. Всички модели автомати имат няколко степени натягане, които се определят от теглото, пола, възрастта и квалификацията на скиора. Чрез стоперите ската се задържа на място при откачането на автоматите. В противен случай тя полита надолу и може да се загуби, а освен това представлява опасност за другите скиори.

Щеките подпомагат скиора при извършването на завой и при ходенето. Освен това служат за бутане по равни терени или за засилване. Горната си част имат дръжка с ремък. Ремъкът дава допълнителна опора и не позволява да се загуби щеката при изпускане. Кръгчето в долната част ограничава забиването в снега. Под него има шип. При избора на щеките трябва да внимаваме за дължината им. Ако сте на снега със ски на краката, хванете щеката за дръжката и забийте щипа в снега. Ъгълът в лакътната става трябва да бъде 90°. Ако сте в магазини или ски-гардероб, обърнете щеката, хванете я под щипа до кръгчето и я опрете с дръжката в пода, като и в този случай лакътната става трябва да е под прав ъгъл.

Определяне степента на сложност на ски пистите.

Степента на сложност на ски пистите се определя според характера и профила на терена, както следва:

1. зелена писта – лека писта за начинаещи, до 15% надлъжният и напречният наклон и минималната ширина – 15 м;
2. синя писта – лесна писта, до 25% надлъжният и напречният наклон и минималната ширина – 20 м;
3. червена писта – средно трудна писта, до 40% надлъжният и напречният наклон и минималната ширина – 30 м;
4. черна писта – трудна писта, надлъжният и напречният наклон на ски пистите е над 40% и минималната ширина – 35 м.

Има рискови фактори, които могат да бъдат намалени чрез разумен подход, внимание и дисциплина. *Международната федерация по ски е създала 10 правила за поведение на ски пистата:*

1. Винаги внимавай и се съобразявай с останалите на пистата. Всеки скиор/сноубордист е длъжен да се съобразява с останалите на пистата и да не ги застрашава.
2. Съобразявай скоростта с терена и уменията си. Всеки трябва да съобразява своята скорост с уменията си и терена, по който се движи.
3. Избор на линия на спускане – този, който е отпред е с предимство. Идващият отзад скиор/сноубордист трябва така да подбира пътя си, че да не пречи и да не застрашава тези, които са пред него.
4. Изпреварване – остави достатъчно място на изпреварвания. Изпреварването може да става от всички страни, но само ако можете да осигурите достатъчно място на изпреварвания.
5. Поглеждай нагоре към склона винаги преди да тръгнеш или ако се движиш нагоре (карвинг). Всеки влизащ в пистата, тръгващ от спряло положение или каращ нагоре към склона (карвинг) е длъжен да се оглежда нагоре и надолу и да осигури достатъчно място на останалите, движещи се по склона.
6. Спирай само в краищата на пистата и на места, където каращите ще те видят. Всеки скиор/сноубордист трябва да избягва спирането и престоя на тесни места или на такива с лоша видимост. Ако се е наложило спиране в такъв участък, той трябва да бъде напуснат възможно най-бързо. На широките участъци спирането става само в краищата на пистата.



7. Ако се изкачваш или слизаш пеша, ходи само отстрани на пистата. Скиор или сноубордист, който се изкачва или слиза пеша по пистата, трябва да се движи само в краищата ѝ.

8. Спазвай и се съобразявай с табелите и маркировките по пистите. Всеки скиор/сноубордист е длъжен да се съобразява и да спазва предупредителните и забранителните знаци по пистите.

9. Спри и помогни, ако видиш пострадал на пистата. Алармирай бързо най-бизкия спасителен пост. При инцидент всеки скиор/сноубордист е задължен да спре и да окаже помощ на пострадалия (първа помощ, съобщаване на спасителните екипи или ски патрула), а също така и да съдейства за изясняването на причините за инцидента, ако това е необходимо.

10. Доказване на самоличността – ако си участник или свидетел на инцидент, спасителят има право да запази личните ти данни. Всеки скиор/сноубордист е длъжен да удостовери самоличността си в случай на необходимост (при инцидент, като свидетел на инцидент и др.)

Съвети към скиора:

- Не подценявайте планината и се запознайте с опасностите, свързани с нея;
- Спазвайте правилата за безопасност в планината, пазете себе си и останалите;
- Екипирайте се добре, облеклото има значение;
- Задължително се разгрейте добре преди каране;
- Карайте с каска;
- Проверете автоматите на скиите дали са нагласени за вашите килограми;
- Винаги се спускайте със добре закопчани обувки – това позволява да контролирате правилно скиите и значително предпазва от травми;
- Изучавай ски-техниката методически и се усъвършенствай непрекъснат.

Многобройни са причини да се практикува редовно този спорт. Карането на ски е много добра тренировка за цялото тяло – развива мускулната сила и издръжливост както и оказва благоприятен ефект върху сърдечно-съдовата и дихателната система. Не на последно място карането на ски допринася за по-добрата координация и баланс на тялото и подобрява имунитета, настроението и качеството на живот.

Литературни източници:

1. Каневчев И., Нешев К., Зографов П., Шопов А., Киров Г. Основа на техниката в дисциплините ски, ски бягане, адаптивни ски, София, 2011
2. Наредба за обезопасяването и информационната обезпеченост на ски пистите в Република България и за определяне правилата за безопасност върху територията на ски пистите и ски зоните и за организацията на работата на ски патрулите. Приета с ПМС № 13 от 26.01.2015 г., обн., ДВ, бр. 9 от 3.02.2015 г., в сила от 1.10.2015 г.
3. Янакиев И. Ски за всички. Медицина и физкултура. София, 1984.
4. Янков П., Кондова В., Згуровски К. Ски – начално обучение. НСА ПРЕС, София, 1999.
5. <https://rescueservicebg.com>
6. <https://bg.wikipedia.org>
7. <https://bgskischool.com>
8. <https://elasnas.com>



ПЪРВИ СЪПКИ В СНОУБОРДА

Гл.ас. СТЕФАН МИЛЕТИЕВ, д-р

Спускането със сноуборд става все по-популярен сред зимните спортове и все повече хора започват да го практикуват. Този спорт носи редица ползи за здравето дори и за най-неопитните сноубордисти. Помага за намаляване на тревожността и се грижи за психичното ни здраве. Сноубордът е изключително положителен за здравето и физическата ни форма. Карането на сноуборд е аеробно упражнение, което предлага интензивна кардио тренировка и подпомага изгарянето на калории. Също така ще увеличите своята издръжливост. Той тренира всички основни мускулни групи на тялото. Добре тренираните мускули на глезените и краката ви помагат да насочвате борда, а на ръцете и раменете – да ставате по-бързо от снега и да балансирате по-лесно върху дъската.

Желаещите да упражняват този спорт като вид фитнес, трябва да изберат подходящ терен, отговарящ на нивото им на напредналост. За да карате сноуборд по стръмен и по-предизвикателен терен, се изискват повече умения, тъй като има по-висок риск от нараняване. От друга страна, стръмният терен изгражда в по-голяма степен мускулите на краката и корема. Нужно е да се подсигурят правилни средства срещу навяхване на лактите, колената и глезените. За целта изберете качествена екипировка, която е и функционална, и удобна. Когато избирате екипировката си, трябва да се ръководите от уменията си, годините, ръста, килограмите и финансовите възможности. Предлагат се и екипировки на различни производители под наем. Независимо дали екипировката е под наем или не, е важно тя да ви бъде по мярка. Най-голямото внимание е насочено към обувките. Те трябва да са изключително удобни и затова се избират на място. Препоръчва се закупуването на нови обувки, а не взимането им под наем. При закупуването на автомати е задължително съобразяване с обувките. За определяне на правилната дъска при начинаещите е нужно време и опит. Съществуват много видове дъски, но се изисква продължителна практика за определяне на подходящата. Начинаещите е препоръчително да започнат уроците по сноуборд на учебни терени, където обикновено се обучават желаещите. Това са почти равни или не толкова стръмни терени, за да може да се осъществят първите стъпки при каране. С натрупване на повече опит и правилна техника, бордистът може да увеличава денивелацията и трудността на наклона. Като всяка форма на упражнение и карането на сноуборд освобождава ендорфини. Както знаем, те носят чувството на щастие и благополучие. Практикуването на този зимен спорт подобрява цялостната гъвкавост, тъй като изисква да промените рязко посоката и темпото си. Това изисква и добър баланс и пренасяне на тежестта. Карането на сноуборд засилва способностите ви да се концентрирате и да отделяте специално внимание на промените в снега. Можете да се насладите на ползите за здравето и физическата ви форма дори да не сте опитен сноубордист. Начинаещите влагат повече усилия и сили на снега. Всичко това подобрява тонуса на мускулите и помага за сваляне на излишните килограми.

Определяне на водещ крак: За разлика от ските, при сноуборд дисциплината имате водещ крак и това може да се определи сравнително точно още преди да сте докоснали дъската. Делят се на две групи – „regular“, карачи с ляв крак напред и „goofy“, карачи с десен крак напред. Най-популярният метод за определяне на водещ крак е да бутнете човека от към гърба без да очаква и да следите с кой крак ще се подпре, залитайки напред и така въпросният крак ще бъде вашия водещ.



Определяне на разкрача: Това зависи най-вече от физическите характеристики на човек. Приблизително той трябва да е широчината на раменете и плюс 10-15см. Важно е разкрача да ви позволява да приклепнете достатъчно в коленете за да заемете правилна позиция за сноуборд. Тесният разкрач прави завъртанията и управлението по-трудно. Тази настройка лесно се коригира и всеки би трябвало сам да намери оптималното разстояние между автоматите в зависимост от личните предпочитания и стила на каране, в който сте се насочили.

Определяне на градусите на автоматите: За начинаещите сноубордисти, най-често нагласяме водещия крак на 15 до 20 градуса, а задният на 0 градуса. След овладяване на базовите умения, всеки ще има свобода да регулира градусите до достигане на оптимално положение.

Прикрепане на краката за сноуборда: След като се определи водещият крак, следва закопчаване за борда чрез автоматите. Водещият крак при стандартни меки автомати се закопчава първи. Автоматът трябва да се почисти от снега, ако има такъв, същото важи и за подметките на обувките, по които често полепва сняг. Обувката се поставя в автомата като петата трябва да опре в кората. Винаги се затяга първо задният страп за се осигури хубава опора. След това се закопчава и предния страп като стягаме, така че кракът да е неподвижен в автомата. За начинаещи е препоръчително да се изпълнява от седеж.

Контрол и баланс върху сноуборда: Първото упражнение след като сте се качили върху дъската е скейтинг. Закопчава се само водещият крак. Задният крак изпълнява действие на побутване, подобно на скейтборд. Това упражнение е доста полезно и чрез него усещаме плъзгаемостта на борда по снега и се добива нужният баланс. Бордът трябва да е с цялата си площ на снега и движението става плавно и бавно. Задният крак може да изпълнява побутването отпред и зад борда.



ПЛАНИНСКИ ТУРИЗЪМ – ПЛАНИНАРСТВО

Доц. АНТОН ХИДЖОВ, д-р

Определение: Специфична човешка дейност която се извършва в извънежедневна, обикновено природна среда.

Кратки исторически бележки за завладяването на планините.

Първо изкачване на връх - 1492г – вр. Огил – 2100м – Южна Франция. Ерата на спортния алпинизъм/планинарство - изкачване на вр. Мон Блан 4807м. – 1786г – Жак Балма и Мишел Пакар – планинарството се разделя с научните цели и се превръща в самостоятелна спортна дисциплина.

Етап на изкачване на високите върхове - 1895г – Алфред Мъмери прави неуспешен опит за изкачване на вр. Нанга Парбат – 8125м – слаби познания за влиянието на височината върху организма на катерача.

Първо изкачване на Еверест – 29.05.1953г – Едмънд Хилари и Тенсинг Норкей – Британска експедиция

1924г – по склоновете на Еверест – 8848м – е направен неуспешен опит? на Британска експедиция – Джордж Мелъри и Ендрю Ървин – и до днес не е доказано дали двамата не са били на върха и на слизане са загинали след изкачването му. Двамата са забелязани на височина 8660м. за последен път след което навлизат в облак и визуалния контакт с тях е невъзможен . През 1990г. е проведена Японска експедиция за откриване на фотоапарата на Мелъри която да опита да прояви на място лентата от фотоапарата за да се докаже дали двамата са били на върха. Открито е само тялото на Мелъри. Още един факт навеждащ на мисълта, че върха е изкачен още 1924г. В писмо до съпругата си Мелъри пише: „Любима, ти знаеш, че голямата ми любов са две жени – ти и Еверест /Джомолунгма – Непалското име на Еверест/. За това ще оставя твоята снимка на върха за да не си съперничите вече.” При откриване на тялото на Мелъри през 1990г. в джобовете му, а и в личните му вещи в базов лагер не е намерена снимката на съпругата му!

1924 – първи височинен рекорд без кислород – по склоновете на Еверест – Едуард Нортън – 8580м – подобрен 1978г – Меснер и Хабелер, двамата стъпват на Еверест без употреба на бутилиран кислород.

Първата жена на Еверест – Юнко Табей – японка

Първа българка /за сега единствена/ на Еверест – Петя Колчева – 2009г

Видове туризъм: Според средствата за придвижване: Пешеходен туризъм, Ски туризъм, Воден туризъм, Колотуризм, Авто туризъм, Според целите и обектите на посещение: Спелео туризъм, Културен туризъм, Исторически туризъм, Винен туризъм, Конгресен туризъм.

На ред с традиционните видове туризъм, особено популярен и изключително търсен в съвременния етап на развитие е Приключенският туризъм. Той представлява разновидност на туризма, която включва дейности, предлагащи на практикуващия значително емоционално и приключенско изживяване. Тук именно се намесват планинските дейности които предлагат екстремни и високо емоционални изживявания. Такива се скално катерене, рафтинг, каякинг, бърджи скокове, каньонинг, спелео туризъм.

Всички изброени по горе дейности и разновидности на туристическата дейност освен, че предлагат изключително добра възможност за двигателна активност, за рекреация след натоварената ежедневна среда, опознаване на нови места, култури и бит на различни етноси и народи, крият в себе си и известно количество премерен



риск. На първо място той се обуславя от обективните опасности в планинска среда и от същината на дейностите които предлагат на планинарят повечето от тях. Всичко това налага практикуваните планински туризъм и екстремни спортове да са запознати с тези опасности и с възможността за предпазване от тях.

Ето и основните опасности и начините за предпазване от тях.

Опасности свързани с терена и релефа в планината:

Каменопади – образуват се в следствие ерозионните процеси на скалните масиви.

Опасността е от удар от камък, затрупване от каменна лавина и тежки контузии.

Предпазване:

Движение в ранните сутришни часове когато студът е споил лабилните камъни и в пълна тишина.

Единични падащи камъни – изчакваме приближаването на камъка и с една, две крачки се отстраняваме от пътя му.

Каменна лавина – максимално бързо напускане пътя на лавината и скриване зад голям камък дърво или друго укритие.

Лавини – лавинообразуването е в следствие на обилни снеговалежи и рязка промяна на температурата която нарушава сцеплението между слоевете и предизвиква лавина.

Опасността е от затрупване, контузии и задушаване. Предпазване:

Движение в ранните сутришни часове, по възможност право нагоре или право надолу или по изразени скални ръбове в пълна тишина, с включени индивидуални лавинни устройства /ИЛУ/. При пресичане на лавинни улеи движение по един в опасния участък и поставяне на наблюдател който да предупреждава пресичащия при откъсване на лавина. Каишките на щеките и ремъците на раницата са разхлабени с възможност максимално бързо да се освободим от тях при попадане в лавината.

Видове лавини:

Лавини от сух пръхкав сняг – при много ниски температури. Лавината се движи с много висока скорост. Опасност от задушаване и удар в различни предмети. Предпазване – заставане на скрито стабилно място и захапване на ръкав, ръкавица или др. за предпазване на дихателните пътища от запълване с снежен прах.

Снежни дъски – не големи снежни площи от набит сняг се откъсват. Предпазване – посредством бягане в страни или спускане със ски и голям изтеглен завой излизаме на здраво неподвижно място.

Мокри лавини – движат се бавно. При попадане в лавината се освобождаваме от раницата и щеките и с плувни брустови движения се опитваме да се задържим на повърхността. Ако сме затрупани определяме посоките горе и долу чрез плунка /земното притегляне я отнася на долу/, поглеждаме на горе и ако виждаме просветление се опитваме да се изровим или да отворим отвор по който да достига кислород. И чакаме да ни намерят. Излишните движения викове намаляват бързо кислорода с който разполагаме.

Основни/грундови/ лавини – свлича се целия склон най-често пролетно време. Движи се много бавно и съществува реална възможност да избягаме по блоковете на стабилно място. Попадането в такава лавина е почти сигурна смърт.

Снежни козирки – образуват се в следствие на силни ветрове които навяват снега по планинските ръбове. Много красиви образувания, но и много опасни. При стъпване на тях те могат да се откъртят и да повлекат туриста в пропаста. Предпазване – движение по ръбовете на планината и не стъпване на козирките. Следването на ръба /билото/ става като сондираме с щеката или пръчка дълбочината на снега. На билото винаги снежната покривка е най-малко.

Опасности свързани с климатичните и метеорологични условия:



Слънчева радиация – опасност от изгаряне на откритите части от тялото и осветяване на очите. Снега има 90% отразителна способност, а слънчевото греене в чистия планински въздух е особено силно. Предпазване – използване на слънцезащитни кремове с висок фактор на защита и задължително качествени слънчеви очила /такива от 3- 5 лв. само ще увредят повече очите ви/.

Високи температури – опасност от прегряване на организма и получаване на топлинен удар. Предпазване – качествена дишаща екипировка /яке и панталон направени от дишащи материи /Горатекс, Симпатекус и др./ които позволяват изключително добра вентилация на тялото и същевременно го предпазват от външни влияния – вятър, валеж/, навременно отстраняване на излишните дрехи.

Ниски температури – опасност от преохлаждане и измръзвания. Предпазване - качествена дишаща е изолираща екипировка от рода на термо бельо и чорапи, поларни облекла и костюм от дишаща материя / горатекс, симпатекус и др./.

Вятър – опасност от преохлаждане. Предпазване - качествена дишаща и изолираща екипировка /удобно е да се използват облекла направени от „Уиндстоперна“ материя, както и споменатите облекла от Горатекс и Симпатекус, Прималофт материя.

Валежи - опасност от преохлаждане и подхлъзване. Предпазване - качествена дишаща и изолираща екипировка добри обувки с подметка от качествена гума /Вибрам/. Вибрама е гума която има способността да не се пързала както на сухо така и на мокро.

Гръмотевична буря – опасност от поразяване от мълния. Предпазване – слизване от високите части на планината /била, върхове/, отстраняване на всякакви метални неща от нас на разстояние поне 15-20 м. , изключване на телефоните!!!, не струпване на големи групи хора на едно място, в равнината и на открити пространства не се застава под самотна дърво, стълб на електропровод , най добре е клекнали на земята с прибори ръце.

Мъгла и тъмнина – опасност от загубване, намокряне и охлаждане на тялото. Предпазване – познаване на маршрута, добър водач, носене на осветление /фенерчета, челници/, изчакване да отминне мъглата или ако е възможно да съмне. Добра екипировка.

Понижено барометрично налягане – разликата на съдържание на кислород в атмосферния въздух между морското равнище и Еверест е само около 30%. Колкото по високо в планината се качваме толкова барометричното налягане спада и с него спада и парциалното налягане на кислорода в белия дроб. В следствие на което по - малко кислород постъпва в организма ни. Човек се задъхва лесно, боли го главата, гади му се и повръща. Това са сигурни признаци на планинската болест. Предпазване – добра аклиматизация чрез постепенно достигане и вработване на все по голяма височина. В зоната на смъртта /над 7500м. н.в./ човешкия организъм не възстановява напълно изразходваното през деня и престой повече от 3-4 дни не е препоръчителен. При симптоми на планинска болест сваляне на пострадалия на по – малка височина.

Опасности произтичащи от поведението на хората в планината:

Непознаването и незнанието на опасностите в планината

Слаба предварителна подготовка – физическа, информационна, слабо планиране. Необходима е сериозна подготовката на участниците /физическа и техническа/свързана с избраната цел - връх, добро планиране на действията от човек с опит в планината /набавяне и носене на необходимите като количество!!! И качество храни /не е препоръчително да носим много храна която да остане/, екипировка, бивачни съоръжения /палатки и спални чували/ лекарства за първа помощ, избор на квалифициран водач.



Неправилен подбор на участниците в групата – сериозна работа при подбора на участниците и преценка на тяхната психологическа съвместимост. Особено валидно е при по-продължителни прояви / експедиции, многодневни походи/.

Издаване в еуфория от изкачването на върха – овладейте участниците да не се отпускат да не се радват прекалено бурно. Обяснете им, че трудното сега предстои и то е слизането и, че се поздравяваме за успешно завършилото изкачване след като се приберем в хижата.

Невъзможност за своевременно и точно взимане на решения в екстремни условия. Това е ангажимент и съответно изискване при подбора на квалифициран водач, добра комуникация с хората и перфектни взаимоотношения в групата.

От изключителна важност за пълноценното и безопасно пребиваване в планината е екипировката която използваме. Подценяването и в много от случаите води до нежелани и доста тежки контузии и последствия.

Популярно и широко приложимо е така нареченото трислойно обличане. То включва първи слой – термо бельо и термо чорапи направени от специални изкуствени материи които осигуряват превода на течностите от изпотяване на вън и по този начин частта която се опира до тялото на планинарят остава суха.

Втори слой. Облекло от поларни материи /полар горнище и поларен панталон/. Полара е материя от кухи изкуствени нишки които са много леки и същевременно запазват топлината на тялото.

Трети слой. Облекла от дишащи материи /Гора Текс, Симпатекс, Уиндстоперни материи, прималофт материи/. Всички те имат свойството да предпазват тялото от външни влияния – вятър, дъжд, снеговалеж и същевременно да провеждат течностите от изпотяването на тялото на вън.

Обувките е необходимо да са направени от материи в които е вградена дишаща материя и да бъдат с стабилни подметки с необходимия грайфер направени от Вибрам. Вибрама е гума която не се пързаля дори и на мокри терени.

Спазването на принципа за трислойно обличане си гарантираме пълноценно и безопасно пребиваване в планината!